

Пословицы и поговорки про здоровый образ жизни

Улыбайся каждый раз, для здоровья это класс!
Чистота — залог здоровья.
В здоровом теле — здоровый дух.
Доброе слово лечит, а злое калечит.
Здоровому всё здорово.
Добрый человек здоровее злого.
Здоровье дороже богатства.
Чистая вода — для хвори беда.
Холода не бойся, по пояс мойся.
Сон — лучшее лекарство.
Выспался — будто вновь родился.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
Хороший (добрый) повар стоит доктора.
Лук да баня все правят.
Закаляй свое тело с пользой для дела.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Стихи на тему: здоровье и здоровый образ жизни, сочиненные детьми

Ем я много витаминов

Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Стих о здоровье для детей

Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.

Постарайся быть таким
В школе или дома.

Болюбаш Анастасия

Закалка

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Если будешь унывать,

Плакать, ныть, скучать, страдать,
Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять.

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:
Вчера позвала её в гости сова,
Они прогуляли всю ночь напролёт,
А днём наша курица носом клюёт.

О зубках

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
 Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.

А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,

ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...

Зубки врач мой посмотрит,
плохо дело-то, дружок —
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...

Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...

Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.
Лидия Гржибовская

Не ешьте сладкого!

Громко стонет бегемотик:
«Ой-ой-ой! Болит животик!
Зря я не послушал маму —
Съел конфет два килограмма!»

Солнце, воздух и вода —

Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не постригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.

Андрей Усачев

Надо спортом заниматься!

Надо спортом заниматься,
Надо-надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы ни почем!

С айсберга ныряем мы,
Мы хорошие пловцы.
Мы совсем почти большие,
Мы прилежные юнцы.

После водного купанья,
Начинаем растирания.

И гимнастику опять,
Начинаем выполнять.

Покатаемся в снегу,
Полежим на берегу.
А потом нырнем под воду,
Чтоб добыть себе еду.

Эскимо-сосульку скушав,
Мама песенку послушав.
Мы ложимся дружно спать,
Сны скорее увидеть.

В них мы взрослые ,большие,
В них воспитаны красиво.
В них охотники ,спортсмены,
В них мы видим перемены.

Мы во сне всегда растем,
Отдыхаем мы при том.
Набираемся здоровья,
Дружно,весело живем!
Антонина Бах

Не смотрите долго телевизор!
По телевизору тюлень
Смотрел мультфильмы целый день.
А после до конца недели
У бедного глаза болели.

Мышка плохо лапки мыла
Мышка плохо лапки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылить мылом не старалась,
И на лапках грязь осталась.
Полотенце в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот.
Может заболеть живот.
Так что, (имя ребенка) старайся,
Чаще с мылом умывайся!
Надо теплой водой
Руки мыть перед едой!

Что бы было?
Что бы было,
Что бы было,
Если б
Не было бы мыла?
Если б
Не было бы мыла,
Таня грязной бы
Ходила!
И на ней бы,

Как на грядке,
Рыли землю
Поросятки!
Г.Новицкая

Песни кто всегда поёт
И с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно –
Много лет он проживёт

Болейте на здоровье
Горлышко болит у Светки.
Надо принимать таблетки
Очень горькие на вкус.
Светка тут же, словно трус,
Головою закрутила,
Рот ладошками закрыла.
Не желает пить таблетку,
Как ни просит мама Светку.
Не желает нипочём!
«Вот как стану я врачом,
Только сладкие таблетки
У меня пить будут детки.
Запрещу колоть уколы,
И освобожу от школы.
Я скажу: «Примите, детки,
От простуды три конфетки.
А от кашля шоколад
Принимать два дня подряд.
Пейте молоко коровье
И болейте на здоровье!»
Валентина Черняева

Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить.
Чтобы не было болезней,
Верить в силы, не грустить.

Мойте руки перед едой!
Вздыхает мартышка: «Какая судьба!
Я, кажется, стала глазами слаба.
Беру я из хлебницы белый батон,
И сразу же чёрным становится он!»

Стихи о закаливании детей.
Малыш ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забывать уколы докторов,
И капли из пипеток.
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.
Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.
автор Т. Семисынова

Бедный доктор Айболит
Бедный доктор Айболит!
Третий день не ест не спит,
Раздает таблетки
Непослушным деткам,

Тем, кто рук не мыл к обеду,
Кто без счета ел конфеты,
Кто босой гулял по лужам,
Тем, кто мамочку не слушал,

Тем, кому теперь живот
Спать спокойно не дает,
У кого температура,
Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,
Чтобы каждый был здоров.
Автор Элены Керра

Зарядка
По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,
Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.
Агния Барто

Не читайте лёжа!
С журналом улёгся барсук под сосну,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

Я здорова и красива.
В этом главная вся сила.
Малышей не обижаю,
Старших слушаю и уважаю.

Чтоб здоровым быть сполна
Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться
Нам скакалка пригодится
Будем прыгать высоко
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка
Мы как гибкая пружинка
Пусть не сразу все дается
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!

Хомка-хомячок

Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненко встаёт:
Шейку моет, глазки трёт.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять -
Хомка хочет сильным стать.

Физкультурой занимаюсь,

Чтобы быть красивой.
И всегда всем улыбаюсь,
Чтобы быть счастливой.

Каток

Люблю кататься на катке
В расшитом блестками платке!
Сиять улыбкой глаз и губ!
И выполнять тройной тулуп!
То задом ехать, то бочком!
Вращаться бешеным волчком!
На повороте, на витке
Люблю подпрыгнуть на катке!
А приземлившись, вновь скольжу
Вперед к зигзагу-виражу!
И пусть каток совсем не тот,
Где ждет тебя зеркальный лед.
Асфальт укладывает он
И весит пару-тройку тонн.
Но очень дорог мне каток,

Как свежий воздуха глоток!
И летом в жаркие деньки
Он заменяет мне коньки!
Галина Дядина

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!
Данилина Анастасия

Зимой в игры мы играем

Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!

Спорт для жизни очень важен...

Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра -
Здоровы будем мы всегда.
Сабри Надя

Тот, кто верит в свои силы,

В доброту и красоту,
Никогда и у здоровья
Не останется в долгу.

Чистота – залог здоровья...

Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся—
Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыраться.
А зима настанет—
Все на лыжи встанем.

Вот я прыгнул дальше всех,
Ждет теперь меня успех.
А проснулся – не пойму,
Почему я на полу?

Мы бежим на перемену,
Веселимся непременно.
На урок потом пойдем,
Там немного отдохнем.

Если вдруг стряслась беда,
Помощь вызови тогда.
01, 02, 03—
Быстро номер набери.

Если что-то вдруг случится,
Ты сумеешь дозвониться:
Адрес точный назови
И на помощь позови.

Физминутки помогают
На уроках отдыхать.
Чтобы дальше нам трудиться
И учиться лишь на «5»!

Вы не пейте кока-колу...
Вы не пейте кока-колу,

Не полезная она,
Лучше съешьте вы капусту
Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,
Сто болезней схватишь друг,
А не будешь есть чеснок,
То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас—
Он вкусней во много раз!

Я сегодня рано встала,
И морковку я достала.
Можно скушать бутерброд
Только заболит живот.

Ешьте овощи и фрукты—
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Надя ела кириешки
и солёные орешки,
заболел у ней живот
лучше б съела кашу. Вот!

Каждый день с утра пораньше
Ешь банан и апельсин,
Чтоб на личике пригожем
Больше не было морщин.

Чтобы хворь вас не застала,
В зимний утренний денек
В пищу, вы употребляйте:
Лук зеленый и чеснок.

Дорости нам до небес
Поможет каша «Геркулес»,
А улучшить зрение—
Черничное варенье.

Зубы – как цветы на грядке...
Зубы – как цветы на грядке
Помни! и без лишних слов
Содержи их все в порядке
Садовод своих зубов!

Правда, конечно, всякое бывает.

Мы вчера в врачей играли.
Ромке – зубы выдирали.
А наутро его мать -
Повела их все – вставлять!

То ли дело – птички.
Вот летают воробьята

Хорошо им жить, ребята
Никогда у воробьят
Зубы в клюве не болят!

Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.

Спорт – это жизнь
Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра -
Здоровы будем мы всегда.
Сабри Надя

Если будешь улыбаться,
Добрый будешь ты всегда,
Тебе нечего бояться –
Жить ты будешь лет до ста!

Загорать нужно в меру!
На солнышке нежился белый медведь,
Он в летнюю пору решил побуреть,
И белый медведь побурел до того,
Что бурая шкура слезает с него!

Прыгала я, бегала,
Резвилась и скакала.
А немного подросла,
Чемпионкой стала.
Много ела и спала,
Вдруг на шейпинг я пошла.
И теперь я поняла,
Что здоровье обрела.

Зимой в игры мы играем
Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!

Не читайте лёжа!
С журналом улёгся барсук под сосну,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

Злой разбойник КАРИЕС
У детей он зубы ест
Зубы ровные, кривые,
И клыки, и коренные.
Днем и ночью — ест-ест-ест
Злой разбойник КАРИЕС.
Как нам справиться с бандитом?
Мало лишь ходить умытым!
Надо также по утрам
Зубы чистить — нам и вам!

Не читайте лёжа!
С журналом улёгся барсук под сосну,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

За осанкой ты следи,
Спину, выпрямив, седи.
Если ты ложишься спать,
Жёстче выбери кровать!

Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь –
Моя первая любовь.

Глупый снежный человек
Глупый снежный человек
Зуб не чистил целый век,
Грыз кокос, бананы ел,
Чистить зубы не хотел!
И однажды, в самом деле
Эти зубы — заболели!
Вот, с тех пор, он ходит-рыщет,
И врача с щипцами – ищет!

Ты расчёску уважай,
А другим её не давай.
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!

Стих о зубах для детей

Если людям всем на свете
Зубы вырвать. Знайте, дети:
Ряд зубов такой большой —
Опяшет шар земной!

Я качаюсь на качели,

На скакалочке скачу,
Ведь здоровый образ жизни
Очень я вести хочу.

Не пейте сырой воды!

Из речки водички попил крокодил
И вместе с водичкой бревно проглотил,
Не видит от боли ни ночи, ни дня
И просит и молит: «Спасите меня!»

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.

О здоровье!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Стих о здоровье для детей

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Чтобы быть здоровым...

Чтобы быть здоровым,
Бегать и играть,
Надо вам, ребята,
5 правил соблюдать:

1. Лень, ребята, очень плохо —
Не ленитесь никогда.
Если будете лениться —
Ждёт вас страшная беда:
Будете лежать на печке
С толстым пузом по углам.
И всё кушать шоколадки
С винегретом пополам.
И придёт тот страшный час,
И недельки через 3
Лопните вы в страшных муках
От обжорства и еды.
2. В баскетбол мы все играли,
И в кольцо мы мяч бросали.
Ну, а кто играл в футбол,
Тот спортивный чемпион!
Спорт наш лучший, лучший друг.
Говорю вам это вслух!!!
3. Тот, кто водку с пивом пьёт,
Очень мало проживёт.
4. Все ребята точно знают,
Что куренье — это вред.
Тот кто курит, заражает
И себя, и рядом всех.

5. Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, -
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома
Болюбаш Настя

Быть здоровым – это модно!

Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаясь,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!
Аня Никулина.

Ты осанку береги –
Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока –
Кальций нужен нам всегда.

Если хочешь быть здоров.
Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрый быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.
Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в лужи.
Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.
И зевать ты не будешь,
Если про зарядку не забудешь.
Мойся в бане, закаляйся.
Правильно всегда питайся.
Правильно всегда сиди,
За осанкой следи.
Не травись ты табаком,
Чтоб не выглядеть глупцом.

Ты здоровье береги,
Сам себе ты помоги!

Чтоб здоровье раздобыть...

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

Если хочешь быть здоровым,

Чисти зубы по утрам,
Умывайся и гимнастикой занимайся.
Бегай, прыгай, закаляйся
И режим свой соблюдай.
Малышей не обижай,
Маму с папой слушайся.
Старших всех ты уважай.
И всё у тебя получится!

Всей семьёй в поход мы ходим,

Отдыхаем на природе.
Бегаем и загораем.
Так здоровье укрепляем.
Рано утром мы встаём,
На зарядку все идём,
Потому что физкультура
Укрепляет мускулатуру.
Если хочешь долго жить –
Правильно питайся.
Овощи и фрукты ешь,
Зарядкой занимайся.

Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч надо мне крутить,
На скакалочке скакать,
В игры разные играть.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься
Надо всем, ребята, нам!
Взрослые, при детях не курите.
Вы нам с детства помогите.
Чтобы мы здоровыми росли,
Как цветы в саду, всегда цвели.

Буду спортом заниматься

Танцем, песней увлекаться.
Отжиматься, приседать,
Не лежать и не скучать.
Я хочу здоровой быть,
Чтоб к врачам мне не ходить.
Очень хорошо, что я
Бегать научился.

Был бы повнимательней,
В яму б не свалился.

Нужно спину так держать...

Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!

Утром, ровно в семь часов,
Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!

Каждый день стою у стенки,
У меня болят колени,
Но без усталости стою—
За осанкою смотрю.

Буду по лесу гулять,
Буду тело закалять.
Я здоровым быть мечтаю,
Свои мускулы качаю.

На уроке я сижу,
На учителя гляжу.
Мне учитель говорит:
«Сядь ровней, не повредит!»

Очень любим свой бассейн,
Плавать обожаем все.
Приходите, всех зовем—
Дружно вместе поплывем.

За осанкой не слежу,
Скрученный весь день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.

С книгою в руках лежу,
У компьютера сижу.
Ой, купите мне очки—
Не работают зрочки.

Если долго в даль глядеть,
На зеленый цвет смотреть,
Будешь ты здоров всегда,
Будут сильными глаза.

Я здоровье укрепляю,

Спортом занимаюсь,
И холодной водой
Утром обливаюсь!
На кобыле по полям
В детстве я скакала.

Не успела оглянуться
В конный спорт попала!

Любит музыку мой папа.

От него не отстаю.
Он играет на гармошке,
Я гантели подниму.

Стих о здоровье для детей

Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто-чисто.

Хороша морковка с грядки!
И сочна, и ароматна,
Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.

Часто врач спешит на помощь,
Где едят немытым овощ,
Там живот болит, озноб,
А всему виной – микроб.

Он малюткой-невидимкой
Ждет на ягодах в корзинке,
Вдруг малыш в один присест
Горсть немытых ягод съест?

Лето – время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!

Лариса Авдеева

Чтоб у вас здоровье было,
Не забудь про пасту с мылом.
С физкультурой подружись
И работать не ленись.

Я здоровье берегу –
Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу.

Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.

Танцами мы увлеклись

Для здоровья, для души.
А потом нам все сказали,
Что во всем мы хороши.
Удивить я всех хочу –

Спортом занимаюсь.
А ещё я каждый день
Спортом занимаюсь.

Стихи о здоровье для детей

Мы сегодня рано встали,
Наши лица улыбались.
Полотенце взяли в руки,
Прочь уныние и скука.
На зарядку встали дружно,
Наклоняться нам не трудно.
За здоровьем мы следим
И болеть мы не хотим.
Если друг твой будет пить,
То не стоит с ним дружить.
Мордело Лена

Спорт и физкультура,

Всех вперёд ведут.
В трудную минуту
Нас не подведут.

Каждый раз после прогулки

Руки мы спешим помыть
Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить!

Соблюдай режим дня –

Это важно для тебя.
Вовремя ложись спать,
Чтобы утром бодрым встать.

Стихи о здоровье для детей

В жизни главное – здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда
Вам расскажем по порядку
Как здоровье сохранить.
Нужно день начать с зарядки,
Вслед за нами повторить:
Ноги шире, руки шире –
Три-четыре, три-четыре.
Начинаем приседать –
Раз-два-три-четыре-пять.
И с особым вдохновеньем
Дружно делаем вращения:
Раз-два-три-четыре.
Не мешает нам порой
Поработать головой,
А еще точнее –
Поработать шеей.
Раз-два-три-четыре.
В заключении все вместе

Совершаем бег на месте.
Ноги в руки дружно взяли –
Побежали, побежали!
На месте стой, раз-два!!!
Вот окончена зарядка,
Обливаемся водой
И бегом бежим на грядку
За полезной едой!
Все знают, что питание
Здоровье сохраняет,
Когда оно полезное
И легкое бывает.

Стих о витамине «С»

«С» – важнейший витамин,
Всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире нет
Укреплять иммунитет.
Каждый день съедай лимон –
Будешь крепок и силен,
Перестанешь ты болеть
И от счастья будешь петь!

Стих о витамине «В»

Витамины группы «В»
Пользу принесут тебе.
Надо их употреблять,
Чтобы нервы укреплять,
Улучшать обмен веществ,
Уменьшать излишний вес.
Кстати, сбросить лишний вес
Можно вовсе без чудес.
Меньше кушать, больше спать,
Брейк активно танцевать.

Стих о витаминах

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесать.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты –
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

Стих о здоровом образе жизни

Тренировкой и морковью
Сохраняется здоровье,
Но хотим продолжить речь
Как еще его сберечь.
Чтоб дожить нам с оптимизмом
До глубокой седины,

Обязательно туризмом
Заниматься мы должны.

На ночь есть вредно!

Лиса захотела поесть вечерком.
В курятник она пробиралась тайком,
Но пёс в темноте на лисицу напал,
И в миг аппетит у плутовки пропал.

Мы в походе отдыхали.

В игры разные играли –
Бегали, соревновались.
Так здоровья набирались

Стих о здоровье для детей

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали – сна как не бывало!

Буду я зарядку делать,
Буду крепок я всегда.
И сибирского здоровья
Будет много у меня.

Стих о здоровье для детей

Мы зимой катались с горки,
Летом плавали в реке,
Чтоб потом у нас пятерки
Зазвенели в дневнике.

Мы зарядку делали,
Прыгали и бегали,
Стали загорелыми,
Сильными и смелыми.

Если хочешь быть здоровым,

Ешь чеснок и лук.
В них есть много витаминов,
Они помогут от всех недугов.

Будь спортивным и здоровым!

Будь спортивным и здоровым!
Спортивным быть теперь вновь модно!
Со спортом много ты поймёшь:
Спорт – и здоровье без таблеток,

Спорт – и веселье без забот.
С друзьями спортом заниматься,
Поверь, реально круглый год!
Мороз – коньки ты одеваешь,
Затем на лыжи уж встаёшь!
Попробуй делать каждый день
Зарядку утром! Будет лень
Вначале, но привыкнешь скоро...
Здоровым станешь – это клёво!
Агния Жаброва

Чтоб всегда здоровыми быть,

Нужно нам в поход ходить.
На природе отдыхать.
Свежим воздухом дышать.

Не лечитесь сами!

Обращайтесь к доктору!

Однажды слонёнок чихнул невзначай,
Он выпил микстуру и липовый чай,
Он принял касторки, оделся тепло,
Он скушал таблеток четыре кило,
Поставил горчичники, сделал компресс,
Под вечер в холодную ванну залез.
Наутро его лихорадка трясла,
Но «Скорая помощь» беднягу спасла.

Футболисты, футболисты,

Футболисты – мальчишки,
Лишь бы вместо головы
Не появились мячики.

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!
Данилина Анастасия

Что за грохот, что за шум?

Стены все качаются.
Это наши второклашки
Зарядкой занимаются.

Зеркало любит чистые лица

Зеркало любит чистые лица.

Зеркало скажет:

- Надо умыться.

Зеркало охнет:

- Где же гребёнка?

Что же она не причешет ребёнка?

Зеркало даже темнеет от страха,

Если в него поглядится неряха!

Если хочешь быть здоровым,

Обойтись без докторов –

Закаляйся, умывайся,

Спортом разным занимайся.

Стих о здоровом образе жизни для детей

Человек на свет родился,

Встал на ножки и пошел.

С ветром, солнцем подружился,

Чтоб дышалось хорошо.

Приучал себя к порядку:

Рано утром он вставал.

Бодро делал он зарядку,

Душ холодный принимал.

Он к зубным врачам, представьте,

Не боясь совсем, пришел.

Он ведь чистил зубы пастой,

Чистил зубы порошком.

Человечек за обедом

Черный хлеб и кашу ел.

Вовсе не был привередой,

Не худел и не толстел.

Спать ложился в девять тридцать,

Очень быстро засыпал.

С интересом шел учиться

И пятерки получал.

Каждый день он бегал, прыгал,

Много плавал, в мяч играл.

Набирал для жизни силы,

И не ныл, и не хворал.

<http://mlm-to4ka.ru/zdorove/stihi-o-zdorovje.html>